

5 نصائح تساعدك لمقاومة هوس التسوق

تشعر أغلبية النساء أنه عندما تتسوق، يصبح العالم أفضل حال. ويعتبر التسوق وشراء الملابس والحقائب والأحذية ضرورة بالنسبة لكل سيدة أنيقة وعصرية ولكن هذه العادة تعالج الكثير من المشاكل عند المرأة.

لكن تفقد بعض النساء السيطرة على عادة التسوق العادي ويصبح الأمر بمثابة هوس وإدمان. فكم مرّة تذهبين للتسوق وترجعين الى المنزل وبطاقتك الائتمانية تعدت الحد الأقصى المسموح؟ أو قد صرفت كل المال الذي تملكينه؟

يمكنك السيطرة على هوس التسوق من خلال إتباع 5 خطوات بسيطة تساعدك على السيطرة على الحب الزائد للتبضع والشراء:

قومي بوضع لائحة بأهم احتياجاتك

من الضروري أن تفكري بمدى احتياجك للأغراض التي ستقومين بشرائها حتى لا يتشتت انتباهك أثناء التسوق وتقومين بشراء أشياء لا تحتاجين إليها. وقومي بطرح بضع الأسئلة على نفسك، هل حقًا أحتاج لهذه القطعة؟ هل هي ضرورية بالنسبة لي؟ ماذا سيحدث إن لم أقوم بشراء هذه الأغراض؟ هل يمكن استبدالها بغرض أكثر أهمية؟

تجنبي الشراء العاطفي

تساعد هذه الطريقة على التحكم بهوس التسوق، وحيث عليك الغمتناع عن الذهاب الى المجمع التجاري والسوق في وقت الحاجة لذلك مثل وقت الدورة الشهرية أو بعد الانفصال العاطفي أو في أيام الخصومات والتخفيضات.

اجعلي ميزانية التسوق محدودة

تعد هذه الخطوة ضرورية وهي تساعد على التحكم بمبلغ المال المصروف على الملابس والأغراض. فقبل الذهاب للسوق عليك تحديد الميزانية المالية وتحديد ما يجب شراؤه فقط.

قللي من وقت التسوق عبر الإنترنت

تعد التسوق على مواقع الإلكترونيّة عدو لكل سيّدة لذلك يجب مواجهة هذه القضية. يمكنك إلغاء خاصية إستقبال رسائل مواقع التسوق خلال التخفيضات كما عليك تحديد الوقت الذي تقضيه على الكمبيوتر لتصفح مواقع التسوق.

فكري بذكاء واشتري القليل: الغرض من الشراء ليس فقط الكمية بل هو الجودة العالية ونوعية الأغراض التي ستشترىها. فلا تتأثري بخصوصيات الـ50% في المتاجر، فينصح بشراء قطعة أو قطعتين ستستفيدي منها بدلاً من شراء مجموعة لن تحتاجي إليها.